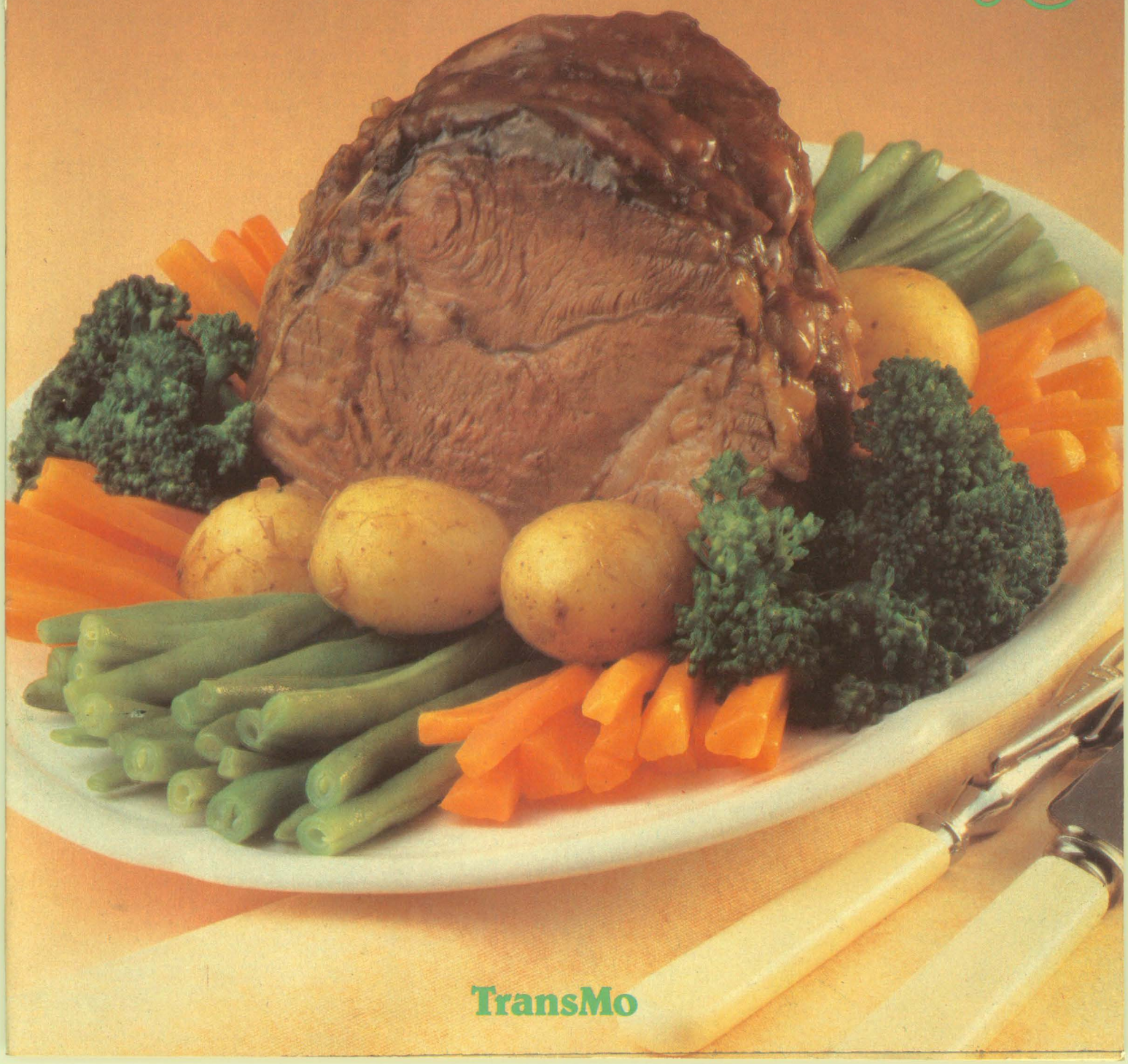
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

13



TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 1 **FASCICULE 13**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 13
Pâtes faciles à réussir **337**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 11
Petits gâteaux **340**

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Dîner entre amis **344**

FRUITS ET LÉGUMES 13
Artichauts **348**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Biftecks hachés savoureux **353**

CUISINE MICRO-ONDES 13
Au régime **357**

Index - Volume 1 Pages centrales

MICRO-SECRETS
Des céréales croustillantes **ENDOS**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Diane Martin

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directeur de la production:
Raymond Laguë

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur » « Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, premier trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN MAR 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

Dans le prochain numéro

Adaptation d'une recette : les quiches. Voici comment adapter vos recettes de quiches à la cuisson aux micro-ondes. C'est simple et facile.

Dîner élégant pour 4 personnes. Préparez ce repas à l'avance puis détendez-vous en compagnie de vos invités pendant que votre four micro-ondes termine le travail en beauté.

Gâteaux au fromage. Cuits ou simplement réfrigérés, les gâteaux au fromage plairont à tout coup et ils sont si faciles à préparer aux micro-ondes.

Plus...

La crème glacée, les pommes de terre sous un jour nouveau, **le poisson en casserole** et la cuisson **des pois.**

Pâtés faciles à réussir

Préparez rapidement de délicieux pâtés au four micro-ondes : essayez un pâté en forme de couronne ou un succulent pâté de maquereau fumé. Pratiques et faciles à faire, ces pâtés se servent en toutes occasions.

Les pâtés préparés de manière conventionnelle exigent d'infinies précautions et beaucoup de temps à la cuisine. Vous pourrez dorénavant cuisiner rapidement de délicieux pâtés aux micro-ondes, que vous dégusterez ensuite avec plaisir.

Si vous avez un faible pour les pâtés crémeux, utilisez un mélangeur ou un robot culinaire pour les préparer, en quelques minutes seulement.

Pour un repas vite fait, faites d'abord ramollir certains des ingrédients que vous conservez dans votre garde-manger, et vous obtiendrez un mélange crémeux et des plus savoureux.

Pâté au jambon et aux champignons et pâté maison

DAVE KING

Pâté maison

20 min

Temps d'attente : 5 min

Voici un pâté nutritif et délicieux que vous servirez avec plaisir lors d'un buffet froid ou au cours d'un déjeuner d'été.

½ lb/225 g de foies d'agneau
¼ de lb/100 g de porc haché maigre
½ lb/225 g de veau haché
2 gousses d'ail, hachées
1 cuil. à café d'herbes mélangées séchées
1 grosse pincée de muscade
2 cuil. à soupe de porto ou de madère
2 cuil. à soupe de crème 35 %
sel et poivre
1 oeuf, battu
8 tranches de bacon
1 paquet de 10 oz/275 g d'épinards surgelés, déposés au four à DÉCONGÉLATION pendant 5 min, dans l'emballage percé à 2 endroits, puis hachés

12 PERSONNES

1 Hachez le foie, mélangez avec le porc et le veau puis ajoutez l'ail, les herbes, la muscade, le porto ou le madère et la crème. Assaisonnez généreusement, mélangez bien, puis incorporez délicatement l'oeuf battu.
2 Appuyez un couteau sur les tranches de bacon et étirez-les; déposez-les dans une grande terrine rectangulaire. Versez la moitié du mélange et lissez bien le dessus.
3 Égouttez bien les épinards et versez-les sur le pâté. Étendez délicatement le reste du mélange et repliez les extrémités des tranches de bacon sur le dessus.
4 Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 10 min à MED. Laissez reposer 5 min, puis faites cuire encore de 5 à 8 min à MED., jusqu'à ce que les bords du pâté commencent à s'éloigner des parois de la terrine.
5 Laissez tiédir puis réfrigérez, couvert, pendant au moins 8 h. Démoulez et servez en tranches épaisses.

Pâté de foie au fromage à la crème

11 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de foies de poulet
1 petit oignon, haché finement
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de vin blanc doux ou de sherry
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
sel et poivre
1 gousse d'ail, hachée finement
1 paquet de 6 oz/175 g de fromage à la crème
2 cuil. à soupe de persil finement haché

6 À 8 PERSONNES

1 Doublez un moule de 2 ½ tasses/600 ml d'une pellicule plastique.
2 Mélangez les foies de poulet, l'oignon, le beurre, le vin et la moutarde et assaisonnez au goût.
3 Couvrez et faites cuire 5 min à MAX., en remuant à mi-cuisson. Diminuez la puissance à MED. et laissez cuire encore de 5 à 7 min, en brassant à mi-cuisson.
4 Versez dans un mélangeur ou dans le récipient d'un robot culinaire, ajoutez l'ail et mélangez jusqu'à consistance homogène. Versez dans le moule, couvrez et réfrigérez pendant au moins 4 h. Démoulez.
5 Faites ramollir le fromage pendant 1 à 1 ½ min à MED. Incorporez le persil, mélangez bien. À l'aide d'une spatule, glacez complètement le pâté. Couvrez-le et réfrigérez pendant 30 min avant de servir.

VARIANTE
Au goût, ajoutez un oeuf dur haché et 1 cuil. à soupe de brandy au mélange et omettez la glace au fromage.

Pâté de sardines vite fait

1 min

Temps d'attente : aucun

2 oz /50 g de fromage à la crème ou de fromage en grains
4 cuil. à soupe de chapelure fraîche
le jus et le zeste râpé de ½ citron
1 boîte de 4 oz/100 g de sardines dans l'huile
2 cuil. à soupe de cresson finement haché
1 cuil. à soupe de câpres
sel et poivre
1 pincée de cayenne

4 PERSONNES

Pâté de foie au fromage à la crème

1 Faites ramollir le fromage pendant 1 min à MED. Incorporez la chapelure, le jus et le zeste de citron.
2 Ajoutez les sardines, écrasez-les bien et mélangez le tout. Au goût, ajoutez également l'huile des sardines, pour un pâté plus riche. Incorporez le cresson et les câpres et assaisonnez au goût. Versez le pâté dans des ramequins et réfrigérez 2 ou 3 h avant de servir.

Pâté au jambon et aux champignons

6 min

Temps d'attente : aucun

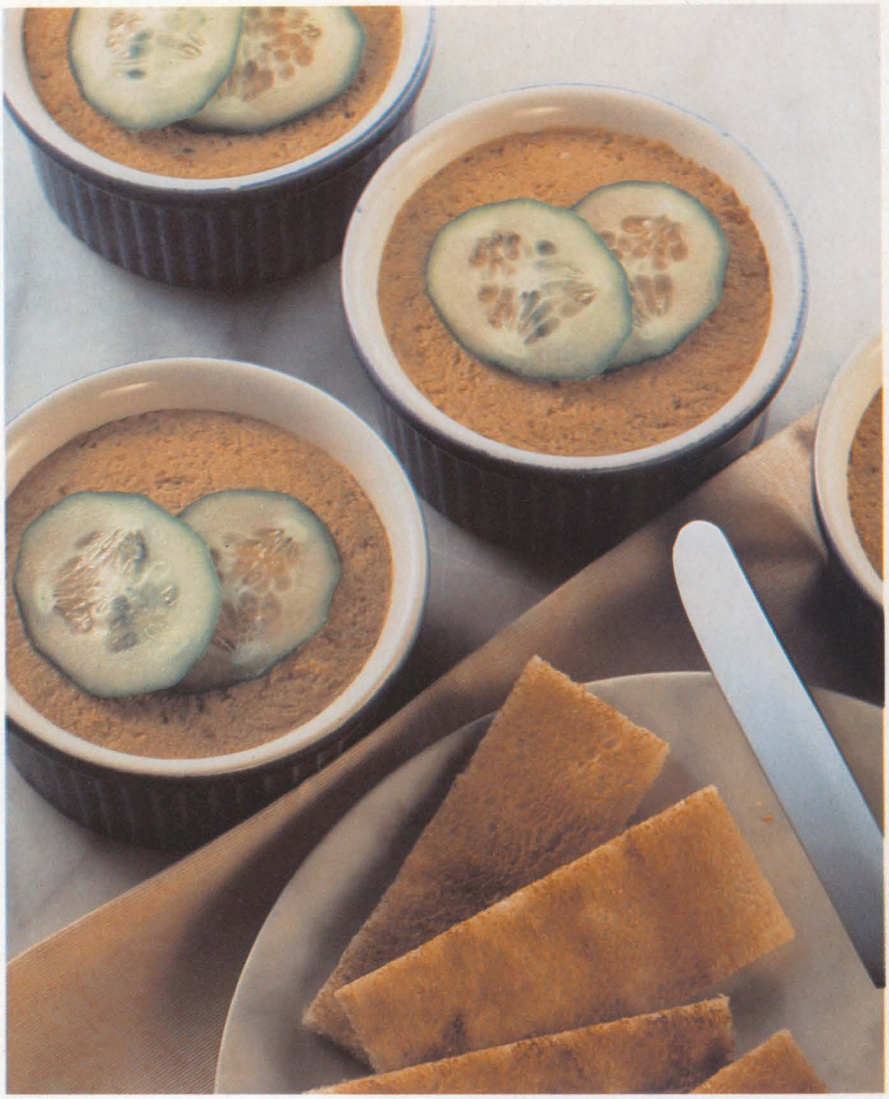
1 petit oignon, haché finement
¾ de lb/350 g de jambon, haché
4 cuil. à soupe de champignons, hachés
1 gousse d'ail, écrasée
2 cuil. à soupe de persil finement haché
1 pincée de muscade
1 cuil. à café de zeste d'orange râpé
2 oeufs, battus

GARNITURE
quelques feuilles de fenouil
tranches très minces de concombre

6 À 8 PERSONNES

1 Mélangez bien tous les ingrédients.
2 Versez le mélange dans un moule tubulaire ou, à défaut, doublez un plat à soufflé de 7 po/18 cm d'une pellicule plastique et déposez un verre au centre, ouverture vers le haut et versez alors le mélange autour du verre en lissant bien le dessus.
3 Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., en tournant le plat du quart à toutes les 2 min. Laissez tiédir et démoulez.
4 Garnissez de feuilles de fenouil et de tranches de concombre.

VARIANTE
Pour un pâté plus crémeux, déposez tous les ingrédients, sauf les oeufs, dans un mélangeur ou un robot culinaire et brassez jusqu'à consistance voulue. Incorporez ensuite les oeufs battus et mélangez bien le tout.



Pâté de maquereau fumé

Pâté de maquereau fumé

6½ min

Temps d'attente : aucun

2 sachets de 7 oz/200 g de filets de maquereau fumé, surgelés
6 oz/175 g de beurre
¼ de tasse/50 ml de crème 35%
le jus de ½ citron
½ cuil. à café de paprika
1 cuil. à soupe de persil haché
poivre noir
tranches minces de concombre, pour garnir

6 À 8 PERSONNES

1 Percez les sachets de poisson à 2 reprises, déposez-les dans un plat peu profond et faites cuire 6 ou 7 min à MAX.
2 Retirez le poisson des sachets, jetez la peau et les arêtes, défaites la chair à la fourchette.
3 Faites fondre le beurre de 30 à 60 s à MAX., dans un petit bol couvert. Ajoutez le poisson, le reste des ingrédients et les assaisonnements et mélangez bien.
4 Versez dans des ramequins et garnissez de tranches de concombre. Réfrigérez avant de servir.

Notes sur la congélation

Versez le pâté de maquereau fumé, sans garniture, dans un contenant rigide, étiquetez et couvrez. Gardez au congélateur 6 mois. Pour décongeler, démoulez le pâté dans une assiette de service et déposez au four de 1 à 3 min à DÉCONGÉLATION. Laissez reposer 1 h et remuez.

Petits gâteaux

Voici des petits gâteaux cuits aux micro-ondes. Préparez une grande quantité de mélange et faites cuire le nombre de gâteaux nécessaires. Vous aurez des gâteaux frais du jour, servis chauds et glacés selon vos goûts.

Il y a quelques années, on ne pouvait imaginer la cuisson de petits gâteaux en 6 minutes seulement ! De nos jours, le four micro-ondes a bouleversé nos habitudes culinaires. Il est maintenant possible de préparer rapidement et facilement de délicieux petits gâteaux, tendres et moelleux. Préparez le mélange et faites cuire uniquement la quantité nécessaire. Le mélange avec bicarbonate de soude se conserve 1 semaine au réfrigérateur, tandis que celui avec poudre à pâte se conserve 3 ou 4 jours.

Utilisez 2 petits moules en papier pour chaque gâteau, afin d'absorber l'humidité pendant la cuisson. Déposez-les dans des ramequins ou des moules à muffins. Remplissez les moules en papier au tiers environ : déterminez la quantité de mélange en fonction des récipients utilisés; ainsi, versez moins de mélange dans un petit moule déposé dans un moule à muffins que dans celui déposé dans un ramequin.

Servez-vous d'une pelle à crème glacée pour mesurer la quantité de mélange versée dans chaque petit moule. Suivez les instructions attentivement et faites cuire le temps requis, selon la quantité de gâteaux. Vérifiez soigneusement le degré de cuisson et ne les laissez pas trop cuire.

Petits gâteaux variés

RAY DUNS

Petits gâteaux nature

6 min

Temps d'attente : aucun

Suivez les instructions détaillées, à droite, et préparez de délicieux petits gâteaux. Pour rehausser l'apparence des petits gâteaux nature, ajoutez de la cannelle, des amandes ou des cerises confites hachées au mélange (voir recettes qui suivent).

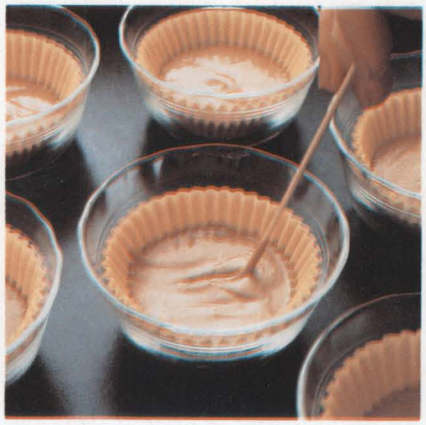
¼ de lb/100 g de margarine molle
½ tasse/100 g de sucre
1 tasse/100 g de farine à pâtisserie
½ cuil. à café de poudre à pâte
2 oeufs
2 cuil. à soupe d'eau

20 À 24 PETITS GÂTEAUX

Préparation des petits gâteaux

Déposez *2 moules en papier dans chaque cavité des moules à muffins ou des ramequins.*

Mélangez *tous les ingrédients à l'aide d'un batteur et remplissez les petits moules au tiers, ou moins si vous les utilisez seuls.*



Coupez *dans le mélange avec un bâtonnet pour éliminer les bulles d'air susceptibles de se former.*

Disposez *les ramequins en cercle dans le four, et faites cuire à MAX., le temps requis. Déplacez et tournez les ramequins tel qu'indiqué.*

Faites cuire *les gâteaux jusqu'à ce qu'ils soient presque secs sur le dessus. Les endroits humides disparaîtront pendant le temps d'attente. Évitez de les faire trop cuire, car ils seront secs et durs.*

Retirez *immédiatement les petits gâteaux des ramequins et laissez-les tiédir sur une grille.*

Petits gâteaux à l'orange et aux raisins

5¼ min

Temps d'attente : aucun

¼ de lb/100 g de margarine molle
½ tasse/100 g de sucre
1 tasse/100 g de farine à pâtisserie
½ cuil. à café de poudre à pâte
2 oeufs
le jus et le zeste râpé d'une petite orange
4 cuil. à soupe de raisins secs

20 À 24 PETITS GÂTEAUX

1 Battez ensemble tous les ingrédients sauf les raisins, puis incorporez ceux-ci.

2 Doublez les cavités des moules à muffins ou des ramequins de 2 moules en papier et remplissez-les au tiers. Coupez dans le mélange à l'aide d'un bâtonnet.

3 Faites cuire à MAX. le temps requis, jusqu'à ce qu'une pression exercée avec le doigt ne laisse aucune trace, en tournant les ramequins à mi-cuisson.

4 Retirez les gâteaux des ramequins et laissez tiédir sur une grille. Recommencez avec le reste du mélange.

Petits gâteaux aux cerises et aux noix

5¼ min

Temps d'attente : aucun

½ lb/100 g de margarine molle
½ tasse/100 g de sucre
1 tasse/100 g de farine à pâtisserie
½ cuil. à café de poudre à pâte
2 oeufs
2 cuil. à soupe d'eau
4 cuil. à soupe de cerises glacées
3 cuil. à soupe de noix hachées

20 À 24 PETITS GÂTEAUX

1 Battez tous les ingrédients sauf les cerises et les noix, puis incorporez-les délicatement au mélange.

2 Doublez les cavités des moules à muffins ou des ramequins de 2 moules en papier et remplissez-les au tiers. Coupez dans le mélange à l'aide d'un bâtonnet.

3 Faites cuire à MAX. le temps requis, jusqu'à ce qu'une pression exercée avec le doigt ne laisse aucune trace, en tournant les ramequins à mi-cuisson.

4 Retirez les gâteaux des ramequins et laissez-les tiédir sur une grille. Recommencez avec le reste du mélange.

Glaces

Garnissez ces petits gâteaux de jolies glaces. Utilisez les recettes données aux pages 96 et 97 : chacune donne suffisamment de garniture pour 20 à 24 petits gâteaux. Au goût, faites plutôt une glace à base de sucre glace : essayez les recettes ci-dessous, puis garnissez le dessus de zeste d'orange ou de citron séché, de noix de coco grillée et séchée, de chocolat râpé, de cerises glacées ou de noix grillées et hachées.

Glace fondante

1 ½ tasse/225 g de sucre glace tamisé
eau froide pour mélanger
colorant alimentaire (facultatif)

Ajoutez juste assez d'eau au sucre glace pour obtenir une belle glace fondante. Ajoutez quelques gouttes de colorant alimentaire, si désiré.

VARIANTES

Glace à l'orange : remplacez l'eau par du jus d'orange et ajoutez quelques gouttes de colorant alimentaire orange.

Glace au citron : remplacez l'eau par du jus de citron et ajoutez quelques gouttes de colorant alimentaire jaune.

Glace au chocolat : ajoutez 4 cuil. à café de poudre de cacao tamisée au sucre glace avant d'ajouter l'eau.

Petits gâteaux au beurre d'arachide

6¼ min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ tasse/150 g de farine tout usage
⅝ de tasse/150 g de cassonade dorée
1 cuil. à café de poudre à pâte
½ cuil. à café de sel
½ cuil. à café de vanille
4 cuil. à soupe de margarine molle
3 cuil. à soupe de beurre d'arachide
2 oeufs, battus
½ tasse/125 ml de lait

GLACE

1 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de beurre d'arachide
2 cuil. à soupe de lait
1 pincée de sel
1 ⅞ tasse/225 g de sucre glace tamisé

20 À 24 PETITS GÂTEAUX

1 Doublez les cavités des moules à muffins ou des ramequins de 2 moules en papier.

2 Mélangez ensemble tous les ingrédients et remplissez les moules au tiers. Coupez dans le mélange à l'aide d'un bâtonnet et faites cuire les gâteaux à MAX., le temps requis.

3 Recommencez l'opération, puis laissez les gâteaux tiédir sur une grille.

4 Préparez la glace : mélangez beurre, beurre d'arachide, lait et sel dans un grand bol.

5 Faites chauffer 1 ou 2 min à MED., jusqu'à ébullition.

Temps de cuisson des petits gâteaux

QUANTITÉ	650/700 WATTS	600 WATTS	500 WATTS
1	25 à 30 s	30 à 45 s	30 à 45 s
2	45 s à 1 ¼ min	45 s à 1 ¼ min	1 à 1 ½ min
3	1 à 1 ½ min	1 à 1 ½ min	1 ¼ à 1 ¾ min
4	1 ¼ à 1 ¾ min	1 ½ à 2 min	1 ¾ à 2 ¼ min
6	1 ½ à 2 min	2 à 2 ½ min	2 ½ à 3 min

Tournez les petits gâteaux à mi-cuisson, sauf si vous en faites cuire un seul à la fois.

6 Ajoutez le sucre glace et brassez jusqu'à consistance homogène, en ajoutant quelques gouttes de lait, au besoin. Glacez les petits gâteaux.

Petits gâteaux aux épices

5 min

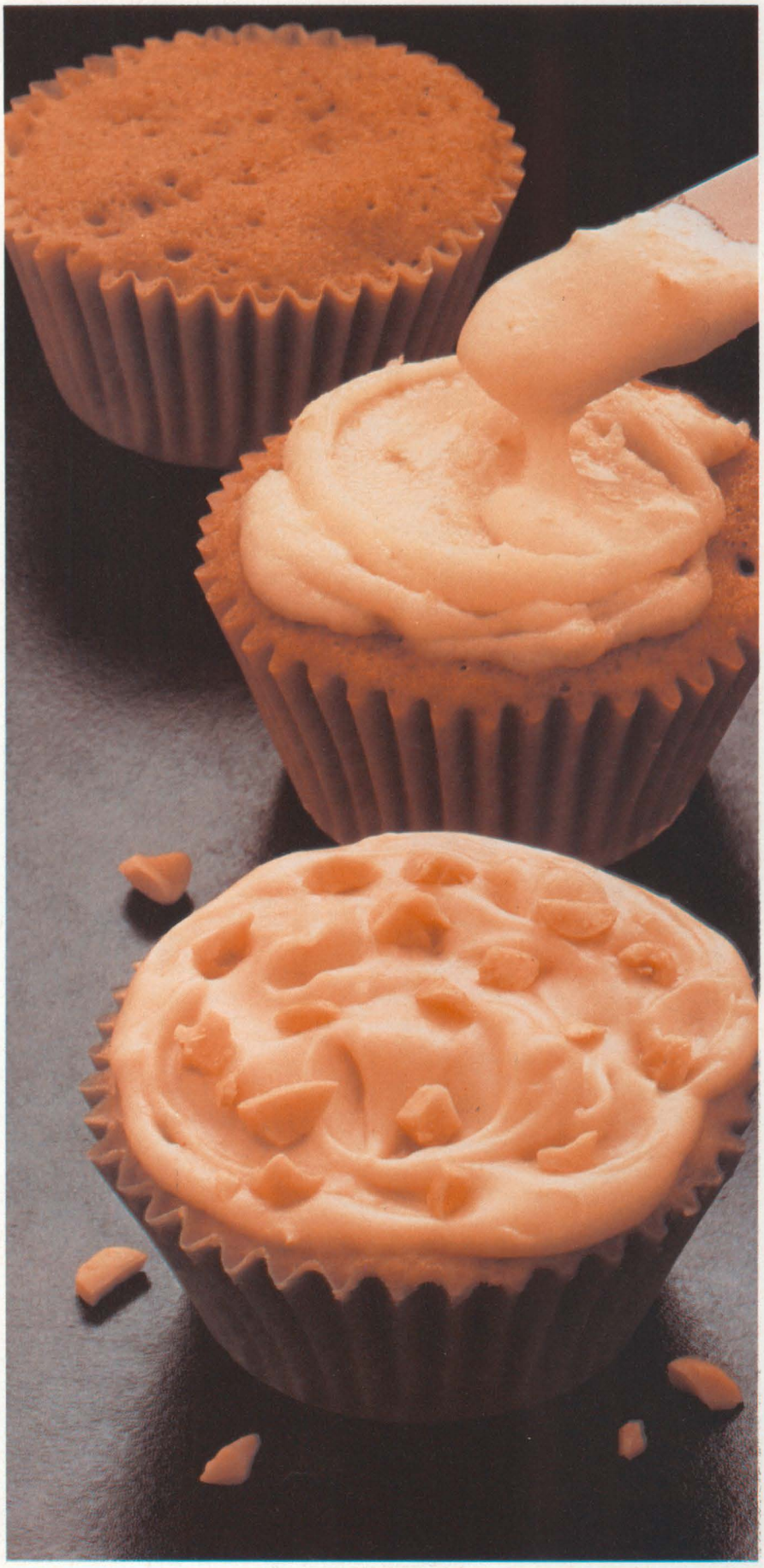
Temps d'attente : aucun

1 ¼ tasse/150 g de farine tout usage
½ tasse/100 g de sucre
½ cuil. à café de bicarbonate de soude
½ cuil. à café de sel
½ cuil. à café de gingembre
¼ de cuil. à café de muscade
¼ de cuil. à café de cannelle
2 oeufs, battus
4 cuil. à soupe de margarine molle
4 cuil. à soupe de sirop de maïs
⅓ de tasse/60 ml d'eau bouillante

GLACE
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de jus d'orange
1 cuil. à café de zeste d'orange râpé
1 pincée de sel
1 ½ tasse/225 g de sucre glace tamisé
quelques gouttes de colorant alimentaire jaune

15 À 20 PETITS GÂTEAUX

1 Doublez les cavités des moules à muffins ou des ramequins de 2 moules en papier.
2 Mélangez bien ensemble tous les ingrédients du gâteau à l'aide d'un batteur, jusqu'à consistance homogène. Remplissez les moules au tiers environ.
3 Coupez dans le mélange à l'aide d'un bâtonnet, pour éliminer les bulles d'air, puis faites cuire les gâteaux le temps requis (voir page 342) à MAX.
4 Laissez tiédir les gâteaux sur une grille métallique.
5 Préparez la glace : mélangez le beurre, le jus et le zeste d'orange et le sel et faites chauffer 1 ou 2 min à MED., jusqu'à ébullition. Ajoutez le sucre glace et le colorant et brassez jusqu'à consistance homogène.
6 Glacez les petits gâteaux.



Petits gâteaux au beurre d'arachide garnis de noix hachées

Dîner entre amis

Voici un menu traditionnel composé de plats délicieux auxquels on a ajouté une touche spéciale. Sachez également que, grâce à votre four micro-ondes, vous pouvez préparer ce savoureux repas sans trop de peine.

Un boeuf braisé dans une riche sauce au vin : voilà le plat de résistance tout indiqué pour un dîner entre amis, réunissant six à huit personnes. Préparez le potage à l'avance, une délicieuse soupe aux champignons, puis faites-la réchauffer au moment du repas. Couvrez le boeuf braisé de papier aluminium pour le garder chaud et faites cuire les légumes en un tournemain au moment opportun. Rien de plus facile ! Et vous pouvez prendre votre temps tout en vous détendant avec vos invités. Faites cuire les légumes et chauffer la sauce pendant que le boeuf est laissé en attente. Les tranches de boeuf se réchauffent facilement aux micro-ondes, couvertes d'une pellicule plastique.

Vous aurez suffisamment de potage, de légumes et de tarte veloutée pour huit personnes, tandis qu'il est recommandé de faire cuire un plus gros rôti si vous comptez recevoir plus de six personnes.

Au moment de servir, si vous choisissez de présenter les légumes verts à part, assurez-vous, au moment de la cuisson, de bien disposer les haricots vers l'extérieur et le brocoli au centre du plat de cuisson.

Au moment de servir le plat principal, disposez tous les légumes, si vous le désirez, autour de la viande tranchée, pour un coup d'oeil vraiment spectaculaire et des plus appétissants.

La tarte veloutée à la guimauve est de couleur vert pâle : ajoutez-y quelques gouttes de colorant alimentaire vert.

Enfin, pour relever ce festin, choisissez un bon vin rouge corsé tel un Valpolicella.

MENU

Soupe aux champignons
Rehaussée de crème et de vin

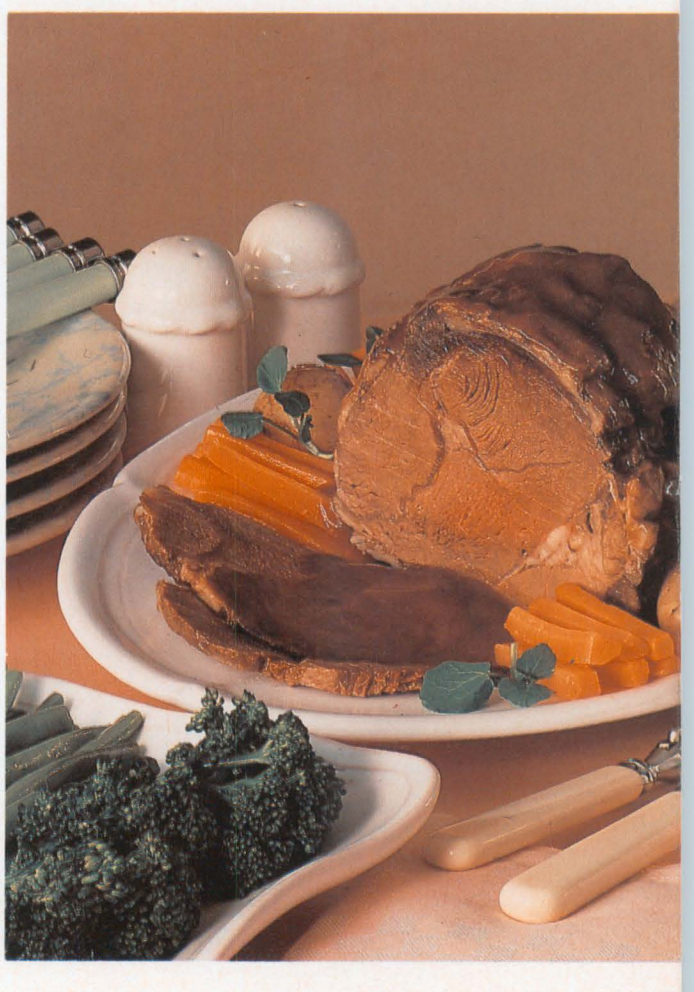
Boeuf braisé à la française
Rôti d'intérieur de ronde dans une savoureuse sauce au vin

Pommes de terre et carottes
De bons légumes frais cuits à la perfection

Haricots verts et brocoli
De délicieux légumes verts bien frais

Tarte veloutée à la guimauve
Une garniture bien crémeuse toute spéciale dans une croûte biscuit

6 PERSONNES



Compte à rebours

La veille
Préparez et faites cuire la croûte de tarte, laissez-la tiédir puis réfrigérez. Préparez la soupe (n'ajoutez qu'un peu de crème). Couvrez et réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Pendant la matinée
Préparez la garniture de la tarte et versez-la dans la croûte. Réfrigérez pendant au moins six heures. Préparez les légumes et réfrigérez-les dans des sacs en plastique individuels.

2 h avant le repas
Déposez le boeuf au four micro-ondes. Si vous devez faire cuire un plus gros rôti, déterminez le temps de cuisson en comptant de 20 à 25 min par lb/450 g; n'oubliez pas de tenir compte du temps d'attente. Faites cuire les légumes et chauffer la sauce pendant que le rôti est en attente.

Juste avant le moment de servir
Faites réchauffer la soupe 10 min à MAX., en remuant souvent. Faites réchauffer les légumes à MAX. pendant quelques minutes, au besoin. Au moment de servir le potage, garnissez d'un filet de crème et de persil haché.

Boeuf braisé à la française

82 min

Temps d'attente : 15 min

1 rôti d'intérieur de ronde de 3 ½ lb/1,6 kg
2 cuil. à soupe d'huile végétale
2 branches de céleri, tranchées minces
1 oignon, tranché mince
2 carottes, tranchées minces
⅝ de tasse/150 ml de vin rouge
sel et poivre
2 gousses d'ail, écrasées
1 bouquet garni
cresson, pour garnir

SAUCE
1 cube de bouillon de boeuf
⅝ de tasse/150 ml d'eau
⅝ de tasse/150 ml de vin rouge
1 cuil. à soupe de sauce soya
2 cuil. à café de pâte de tomates
2 cuil. à café de fécule de maïs

6 PERSONNES

1 Versez l'huile, le céleri, l'oignon et les carottes dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire 8 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Déposez le rôti sur les légumes, ajoutez le vin, le sel, le poivre, l'ail et le bouquet garni. Couvrez et faites cuire 35 min à MED.
3 Tournez la viande, couvrez et poursuivez la cuisson pendant 35 min encore. Tournez de nouveau, couvrez et laissez reposer 15 min.
4 Retirez la viande de la casserole et couvrez-la de papier aluminium.
5 Retirez les légumes à l'aide d'une écumoire et jetez-les. Réservez le jus de cuisson.
6 Dégraissez puis ajoutez le cube de bouillon. Incorporez ensuite eau, vin, sauce soya et pâte de tomates et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois.
7 Délayez la fécule dans un peu d'eau puis versez dans la sauce. Couvrez et faites chauffer 2 min à MAX., en remuant 1 ou 2 fois, jusqu'à épaississement.
8 Disposez les légumes cuits dans un plat de service préchauffé, découpez le rôti et disposez de belles tranches avec les légumes. Arrosez la viande de sauce et garnissez le tout de cresson. Servez le reste de la sauce à part, dans une saucière.

Soupe aux champignons

12 min

Temps d'attente : 1 min

1 gros oignon, haché finement
3 cuil. à soupe de beurre
¾ de lb/350 g de champignons, hachés finement
½ cuil. à café de coriandre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
4 tasses/1 l de bouillon de poulet
⅝ de tasse/150 ml de vin blanc sec
⅝ de tasse/150 ml de crème légère
sel et poivre
persil haché, pour garnir

6 À 8 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre et l'oignon dans un bol couvert, 3 ou 4 min à MAX.
2 Incorporez les champignons et la coriandre, couvrez et faites cuire 2 min à MAX.
3 Incorporez la farine puis le bouillon de poulet, petit à petit. Faites chauffer à découvert 5 min à MAX. Ajoutez le vin et faites chauffer 2 min à MAX. Passez au mélangeur.
4 Incorporez la moitié de la crème, assaisonnez au goût et laissez reposer 1 min.
5 Versez dans des assiettes individuelles, garnissez d'un filet de crème et saupoudrez de persil haché.

Haricots verts et brocoli

10 min

Temps d'attente : 5 min

1 ½ lb/700 g de brocoli, défait en bouquets
½ lb/225 g de haricots verts frais
sel et poivre
2 cuil. à soupe de beurre

6 À 8 PERSONNES

1 Déposez le brocoli et les haricots dans une grande casserole et ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau. Couvrez.
2 Faites cuire de 10 à 13 min à MAX., en remuant 1 fois à mi-cuisson. Assaisonnez au goût.
3 Parsemez de beurre, couvrez et laissez reposer 5 min.

Pommes de terre et carottes

18 min

Temps d'attente : 5 à 10 min

1 ½ lb /700 g de petites pommes de terre nouvelles, bien brossées
6 carottes
2 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de beurre

6 À 8 PERSONNES

1 Piquez les pommes de terre, coupez les carottes en bâtonnets.
2 Déposez les légumes dans une casserole de 10 tasses/2,5 l; ajoutez l'eau et le beurre. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.
3 Faites cuire de 18 à 20 min à MAX., en remuant 1 ou 2 fois. Laissez reposer de 5 à 10 min.
4 Disposez les légumes autour de la viande, sur un plat de service.

Tarte veloutée à la guimauve

4½ min

Temps d'attente : aucun

¼ de lb/100 g de beurre
1 ¼ tasse/275 g de chapelure Graham au chocolat
1 paquet de 10 oz/275 g de guimauves
⅜ de tasse/75 ml de lait
⅜ de tasse/75 ml de crème de menthe verte
1 ½ tasse/350 ml de crème fouettée
quelques gouttes de colorant vert
angélique, pour la garniture

UNE TARTE DE 9 po/23 cm

1 Faites fondre le beurre dans un moule à flan couvert de 9 po/23 cm, de 30 à 60 s à MAX. Incorporez la chapelure Graham, mélangez bien et pressez dans le fond et sur les côtés du moule.
2 Faites cuire la croûte de 1 à 3 min à MAX., en tournant le moule 1 ou 2 fois. Laissez tiédir.
3 Mélangez les guimauves et le lait dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l et faites chauffer de 3 à 5 min à MAX., en remuant fréquemment. Incorporez la crème de menthe et quelques gouttes de colorant; réfrigérez 1 ou 2 h, en remuant à quelques reprises.
4 Fouettez la crème; réservez-en ¼ pour la garniture et incorporez le reste au mélange de guimauves. Versez dans la croûte et réfrigérez au moins 3 h. Garnissez le dessus de crème fouettée et d'angélique.

Conseils du chef

Vous pouvez, au goût, remplacer la crème de menthe par de la mandarine ou de la liqueur d'orange et ajoutez quelques gouttes de colorant alimentaire orange. Préparez une croûte avec de la chapelure Graham nature, si vous préférez, et servez-vous de guimauves roses, plutôt que blanches, pour obtenir un mélange de couleur différente.

Artichauts

La cuisson des artichauts ne pose aucun problème au four micro-ondes : nul besoin d'une grande casserole et de beaucoup d'eau; il vous faut uniquement du jus de citron et une pellicule plastique et le tour est joué !

L'artichaut est une plante potagère apparentée au chardon. Les artichauts moyens et gros se mangent chauds ou froids, feuille par feuille, trempée dans du beurre fondu ou toute autre sauce d'accompagnement, au goût. Vous pouvez aussi farcir les gros artichauts, aux légumes, à la viande ou aux poissons et fruits de mer.

Les coeurs d'artichauts, soit les jeunes feuilles et le coeur de petits artichauts, se vendent en boîte et sont absolument délicieux.

La cuisson aux micro-ondes ne pose aucun problème : il suffit d'envelopper les artichauts dans une pellicule plastique puis de les faire cuire le temps requis.

Artichauts au beurre citronné

INDEX volume 1

fascicule 1 à 13, pages 1 à 360

A

AGNEAU
- agneau aux amandes 317
- agneau braisé au miel 172
- biftecks d'agneau aux oignons 318
- boulettes de viande épicées 68
- côtelettes d'agneau à la menthe 317
- côtelettes d'agneau aux champignons 318
- côtelettes d'agneau glacées à l'orange 317
- côtelettes enrobées de bacon 318
- gigot d'agneau 139
- gigot d'agneau mariné 171
- raan épicé à l'indienne 173

AIGLEFIN
- aiglefin poché au vin 8
- croquettes d'aiglefin fumé 63
- filets de poisson, sauce aux concombres 62

AMANDES
- flan au chocolat et aux amandes 140
- gâteau au miel et aux amandes 69

ARTICHAUTS 348
- artichauts à la florentine 351
- artichauts à la vinaigrette 350
- artichauts au beurre citronné 349
- artichauts braisés 352
- artichauts citronnés 352
- pois et artichauts 45
- trempettes 350, 351

ASPERGES 166
- asperges au fromage 168
- asperges et champignons 167
- pain de viande aux asperges 111
- pointes d'asperges citronnées 138

AUBERGINES, FARCIES 328

B

BACON
- amuse-gueule au bacon 151
- bâtonnets au bacon 282
- canapés, bacon et fromage 284
- canapés, poulet hawaïen 284
- muffins au bacon et aux oeufs 151
- trempette épicée au bacon 151

BANANES
- bananes épicées 115
- crème à la banane 71
- pain aux bananes 185

Bette à carde et champignons 188
Beurre, pour faire fondre E4
Beurre, pour ramollir E4
Biscottes garnies 283

BISCUITS ET CARRÉS
- biscuits à la vanille 142
- biscuits arc-en-ciel 142
- biscuits au beurre d'arachide 143
- biscuits aux capuchons de chocolat 142
- biscuits chocolat et amandes 142
- bonshommes de pain d'épices 324
- carrés au beurre d'arachide 294
- carrés au caramel et aux arachides 293
- carrés au caramel et aux noix 292
- carrés au fromage et au citron 292
- carrés aux dattes 295
- carrés choco-noix 294
- carrés savoureux au chocolat 292
- couronnes aux cerises 142
- croquants à la noix de coco 144
- croquants aux noix 142
- rondelles chocolat-vanille 142

BOEUF
- bifteck aux légumes 199
- bifteck haché - recette de base 353
- bifteck haché - sauce aux champignons 355
- bifteck Salisbury 356
- biftecks à la suisse 199
- biftecks hachés au fromage 356
- biftecks hachés avec bacon et fromage 355
- biftecks hachés avec riz 356
- biftecks piquants 199
- boeuf à la mexicaine 20
- boeuf barbecue 54
- boeuf bourguignon 231
- boeuf bourguignon aux tomates 296
- boeuf braisé à la française 395
- boeuf braisé à la suédoise 54
- boeuf braisé fruité 53
- boeuf et poivrons 234
- boeuf et riz pilaf 233
- boeuf haché assaisonné 254
- boeuf stroganoff 231
- burritos 21
- casserole de boeuf étagée 255
- chili con carne 238
- flan mexicain 21
- fricassée de boeuf avec grands-pères 233
- hamburger 91
- languettes de boeuf à la chinoise 232
- languettes de boeuf barbecue 233
- lasagne au ricotta 256
- poivrons farcis 255
- rôti braisé 54
- salade du Mexique 20
- spaghetti à la viande 254
- tacos 21
- tranches de boeuf braisé 198

BOISSONS
- café au lait 218
- café aux épices 219
- café irlandais 218
- cappuccino pour deux 101
- chocolat chaud 90
- chocolat chaud garni de guimauves 219
- limonade maison 89
- thé aux épices 218

BROCOLI
- brocoli citronné 9
- couronne de légumes 119
- haricots verts et brocoli 346
- omelette au brocoli 49

C

CAFÉ
- café aux épices 219
- café irlandais 218
- cappuccino pour deux 101

CANAPÉS CHAUDS 284

CARI 68
- pain de viande au cari 112

CAROTTES 298
- carottes à l'orange 299
- carottes à la crème sure 301
- carottes au romarin 300
- carottes aux tomates 299
- carottes ensoleillées 299
- carottes marinées 300
- carottes râpées 22
- jeunes carottes entières 138
- jeunes carottes glacées 300
- pommes de terre et carottes 347
- trempette piquante 301

CASSEROLES
- casserole de boeuf étagée 255
- chili con carne 238
- casserole à l'allemande 241
- haricots et saucisses en casserole 239
- porc à l'espagnole 132
- porc en casserole à l'allemande 131
- porc en casserole à l'ancienne 132
- porc en casserole à la chinoise 131
- porc - recette de base 130
- poulet 10, 24
- poulet à la king 239
- riz et thon en casserole 239

- thon et nouilles en casserole 240
Céréales, bien croustillantes E13
CHAMPIGNONS
- champignons à la française 209
- champignons à la grecque 209
- champignons au beurre à l'ail 209
- champignons au fromage et aux noix 208
- champignons au jambon et au fromage 208
- champignons au sherry 209
- champignons farcis au salami et au fromage 208
- champignons farcis aux épinards 208
- champignons gratinés 207
- pois et champignons 196
- sauce blanche aux champignons 207

CHOCOLAT
- chocolat chaud 90
- crème au chocolat 71, 72, 126
- flan au chocolat et aux amandes 140
- fondants chocolat et noix 65
- gâteau glacé au chocolat 27
- glace au chocolat 97
- guimauves au chocolat 245

CHOU 186
- choux braisés 187
- salade de chou et de courgettes 156

CHOU-FLEUR 117
- chou-fleur bonne femme 118
- chou-fleur, sauce au fromage 117
- choux-fleurs et petits pois en sauce 118
- couronne de légumes 119
- légumes variés pimentés 120

Chutney aux fruits frais 69
Compote de pommes épicée 45
CONFISERIES
- bouchées aux fruits et aux noix 243
- carrés à la noix de coco 244
- fondants citron-orange 243
- guimauves au chocolat 245
- nougat aux cerises 245
- roulés au caramel et à la noix de coco 242

COURGETTES
- courgettes au gratin 128
- courgettes farcies 327
- pitas aux courgettes 261
- salade de chou et de courgettes 156
- salades croquantes aux courgettes 195
- trempette aux courgettes 266

Crabe et fromage à la crème 284
Crème, décongélation E10
CRÈMES
- brandy Alexander 72
- crème à la vanille 70
- crème au chocolat 72
- crème brûlée 331
- crèmes variées 71

Crèmes-desserts, *voir Crèmes*
CREVETTES
- casserole de thon et de crevettes 333
- crevettes à la créole 359
- crevettes à la tomate 193
- crevettes au beurre citronné 191
- crevettes au gratin 193
- crevettes aux épinards 192
- crevettes de Newburg 334
- crevettes marinées 192
- gratin aux crevettes 331
- petites crevettes avec ananas 283

D

DESSERTS
- bananes épicées 115
- brandy Alexander 72
- compote de fruits 8
- compote de pommes 86
- compote de rhubarbe et de fraises 113
- crème à la banane 71
- crème à la noix de coco 71
- crème à la vanille 70
- crème au café et aux noix 71
- crème au caramel écossais 71
- crème au chocolat 72
- crème au lait de poule 71
- crème aux fraises 71
- crème brûlée 331
- crème parfumée au chocolat 71
- croustillant aux pommes 87
- flan au chocolat et aux amandes 140
- gâteau glacé au chocolat 27
- gelées «feux de circulation» 324
- mousse à l'orange 46
- pavé aux framboises 114
- pommes au four 88
- pouding au pain 330
- quartiers d'orange pochés au vin 216
- soufflé aux abricots 114
- tarte à la guimauve 347
- tarte au citron et à l'ananas 33
- tarte aux fruits rouges 268
- tarte aux pommes épicée 87
- tarte glacée aux fraises 32
- tarte glacée aux pêches 32
- tartelettes aux cassis 116

voir aussi Sorbets, Glaces
DINDE
- carrés à la dinde 14
- escalopes de dinde à l'italienne 360

E

ÉPINARDS 23
- bouchées aux épinards et au cari 283
- épinards à l'aigre-doux 187
- potage aux épinards 188

F

FILETS DE SOLE 247
FINES HERBES
- assaisonnements de régime 360
- séchage E9

FLANS
- flan au chocolat et aux amandes 140
- flan mexicain 21

FRAISES 319
- confiture de fraises 320
- crème aux fraises 71
- fromage danois fruité 321
- sirop de fraises 321
- soufflés aux fraises 320
- tarte glacée aux fraises 320

FRAMBOISES
- pavé aux framboises 114
- tarte aux fruits rouges 268

Fricassée 127
FROMAGE
- baguette au fromage 81
- fondue 83
- macaroni au fromage 83
- muffin à l'anglaise 82
- nachos 282
- plateau de fromages italiens 101
- pommes de terre farcies au bacon et au fromage 82
- pour un fromage à point E8
- quiche au ricotta sans abaisse 189
- sandwich au fromage grillé 84
- sandwichs au fromage fondant 262
- soufflé au fromage et aux pommes de terre 82

G

GARNITURES
- garnitures pour gâteau au fromage 33, 211
- garnitures salées 270
- meringue 33
- sauce au caramel écossais 258
- sauce chaude au chocolat 258

Garnitures salées 270
GÂTEAU AU FROMAGE
- garnitures 211
- gâteau au fromage - recette de base 211

GÂTEAUX
- gâteau au miel et aux amandes 69
- gâteau en forme d'horloge 325
- gâteau épicé aux pommes 158
- gâteau glacé au chocolat 27
- génoise classique 95
- petits gâteaux 340
- petits gâteaux à l'orange et aux raisins 342
- petits gâteaux au beurre d'arachide 342
- petits gâteaux aux cerises et aux noix 342
- petits gâteaux aux épices 343
- petits gâteaux nature 341

Glace au citron 97
GLACES
- glace au citron 303
- glace aux litchis 303
- glace framboise et orange 303

Glaces pour gâteaux 96, 97, 158, 343
GOÛTERS
- goûters et amuse-gueule 89, 281
- grignotines E12

Grands-pères 289

H

HARICOTS 73
- chili con carne 238
- gourganes, sauce citronnée 76
- haricots à l'aneth 76
- haricots à l'orientale 74
- haricots à la niçoise 74
- haricots aux champignons 74
- haricots d'Espagne à l'ail 76
- haricots et brocoli 346
- haricots verts 138
- ragoût de fèves épicé 15

HOT-DOG
- hot-dogs «tacos» 263

J

JAMBON
- délice au jambon et aux pommes de terre 331
- jambon à l'ananas 223
- jambon à la sauce tomate 224
- jambon et fromage 284
- jambon glacé au miel 222
- jambon piqué aux clous de girofle 224
- spaghetti au jambon 128

L

LÉGUMES
- congélation 102
- cuisson aux micro-ondes des légumes congelés 105
- légumes farcis 326
- plateau de crudités 45
- plateau végétarien, sauce au fromage 120
- riz aux légumes 250

voir aussi variétés de légumes

LÉGUMES VERTS 186
- légumes verts au bacon 187
- légumes verts au fromage 189

M

Maïs en épi 156
Margarine, pour faire fondre/pour ramollir E4
Meringue 33
Meuniers farcis au crabe 147
MORUE
- filets de morue, sauce aux courgettes 62
- filets de poisson, sauce aux concombres 62

N

NOIX DE COCO
- crème à la noix de coco 71
- friandises 242, 244

O

OEUFS
- oeufs à la diable 267
- oeufs brouillés 127, 176, 359
- oeufs et saucisses en casserole 50
- oeufs pochés 177
- omelette au brocoli 49
- omelette soufflée au bacon 48
- omelette soufflée au jambon 48
- omelette soufflée aux champignons 48
- omelette soufflée aux herbes 48
- omelette soufflée aux poivrons 48
- pain doré 49
- repas express 50

OIGNONS 272
- oignons au fromage 275
- oignons en crème 275
- oignons et tomates à l'étuvée 276
- oignons farcis 274
- oignons glacés 276
- rondelles d'oignons au beurre à l'ail 274
- soupe à l'oignon 272

ORANGES
- chicorée à l'orange 8
- mousse à l'orange 46
- quartiers d'orange pochés au vin 216

P

PAIN 309
- comment faire lever la pâte 312
- pain à l'ail E1
- pain à la farine de blé entier 314
- pain aux quatre grains 314
- pain de base 310
- petits pains blancs 313

PAIN DE VIANDE
- mini pain de viande 112
- pain de viande au cari 112
- pain de viande aux asperges 111
- pain de viande aux légumes 111
- pain de viande de base 110

PAINS DESSERTS
- pain aux bananes 185
- pain aux carottes 184
- pain aux épices et aux pommes 183
- pain aux noix et aux dattes 183
- pain campagnard aux raisins 184
- pain noir à la mélasse 185

PÂTE
- abaisse au blé entier 87
- croûte de biscuits Graham 32
- croûte de pâte brisée 30

PÂTES
- cannellonis au fromage 308
- lasagne à la bolonaise 152
- lasagne au ricotta 256
- pâtes éclair E3
- spaghetti à la viande 254
- spaghetti au jambon 128
- spaghetti carbonara 150
- vermicelles, sauce au crabe 308

PÂTÉS
- pâté au jambon et aux champignons 339
- pâté de foie au fromage à la crème 338
- pâté de maquereau fumé 339
- pâté de sardines vite fait 338
- pâté maison 338

PÊCHES
- pêches à saveur épicée 44, 224
- pêches et crème sure 115
- pêches melba 196
- tarte glacée aux pêches 32

PIZZA
- mini-pizzas 90
- pizza surgelée 55, 56

Plie au vin blanc 63
POIS
- pois et artichauts 45
- pois et champignons 196

POISSONS
- cuisson du poisson surgelé 61
- décongélation du poisson surgelé 62
- poisson poché 146

voir aussi les variétés de poissons

POIVRONS
- poivrons braisés 215
- poivrons farcis 255

POMMES 85
- compote de pommes 86
- compote de pommes épicée 45
- croustillant aux pommes 87
- croustillants aux pommes 237
- farce aux pommes 87
- pain aux épices et aux pommes 183
- pommes au four 88
- tarte aux pommes épicée 87

POMMES DE TERRE 34
- pommes de terre à l'espagnole 36
- pommes de terre au beurre 297
- pommes de terre en escalopes 37
- pommes de terre et carottes 347
- pommes de terre farcies 36
- pommes de terre farcies au bacon et au fromage 82
- pommes de terre nouvelles 140
- potage nourrissant 37
- salade aux pommes de terre 90, 267
- salade de pommes de terre à l'allemande 37
- soufflé au fromage et aux pommes de terre 82

PORC
- côtelettes à l'oignon 60, 88
- côtelettes en sauce 57, 85
- côtelettes farcies 59, 87
- côtelettes glacées au miel 58, 86
- côtes levées à la sauce piquante 280
- côtes levées barbecue 157, 279

- côtes levées braisées 278
- côtes levées en choucroute 279
- côtes levées grillées 278
- couronne de porc 44
- hot-dog 91
- porc à l'espagnole 132
- porc en casserole à l'allemande 131
- porc en casserole à l'ancienne 132
- porc en casserole à la chinoise 131
- porc en casserole: recette de base 130

POULET
- ailes de poulet aigres-douces 164
- arroz, con pollo 125
- coq au vin 123
- cuisses de poulet glacées aux fruits 165
- pilons de poulet barbecue 125
- poitrines à l'orange 163
- poitrines farcies 236
- poitrines glacées au citron 123
- poulet à l'espagnole 214
- poulet à l'italienne 13
- poulet à la king 239
- poulet à la suisse 123
- poulet au cari 68
- poulet au paprika (aux micro-ondes et de régime) 358
- poulet barbecue 157
- poulet braisé 12
- poulet chasseur à l'italienne 121
- poulet en casserole 11, 240
- poulet en sauce crémeuse 122
- poulet et légumes 124
- poulet frit servi froid 268
- poulet hawaïen 284
- poulet jardinière 13
- poussins farcis 195
- riz au safran 164
- soupe poulet et tomate 127

Pour bien faire brunir
- oeufs sur le plat et bacon 175

RIZ
- anneau de riz 252
- riz à l'indienne 69
- riz à l'orientale 251
- riz au cari 250
- riz au fromage 250
- riz aux légumes 250
- riz brun 251
- riz brun au safran 8
- riz brun aux légumes 250
- riz frit à la viande 251
- riz savoureux 250
- riz tendre et savoureux E2
- saucisses et riz sauvage 252

S

SALADES
- anneau de riz 252
- aspic aux tomates 266
- chicorée à l'orange 8
- plateau de crudités 45
- salade aux pommes de terre 90
- salade citronnée aux concombres 68
- salade crémeuse aux pommes de terre 267
- salade de chou et de courgettes 156
- salade de pommes de terre à l'allemande 37
- salade du Mexique 20
- salade en fleurs 100
- salade méditerranéenne 213
- salades croquantes aux courgettes 195

SANDWICHS
- petite pizza mexicaine 263
- pitas aux courgettes 261
- sandwich au fromage grillé 84
- sandwichs au bacon et au beurre d'arachide 322
- sandwichs au fromage fondant 262
- sandwichs au poulet et au jambon 323
- sandwichs au thon et aux concombres 323
- sandwichs aux crevettes 262
- sandwichs aux légumes croquants 262

SAUCES SAVOUREUSES
- béchamel 107
- beurre au fromage 156
- sauce aigre-douce 278
- sauce barbecue 158, 280
- sauce blanche aux champignons 207
- sauce hollandaise 108
- sauce tomate à l'italienne 228
- sauce tomates 224, 328

SAUCES SUCRÉES
- sauce à la crème sure 260
- sauce à l'orange 257
- sauce au caramel écossais 258
- sauce au citron beurre 259
- sauce au sucre beurre 258
- sauce aux fraises 259
- sauce chaude au chocolat 258
- sauce chaude aux fruits frais 260
- sauce choco-guimauve 259
- sauce rapide au caramel 258

SAUCISSES FUMÉES
- haricots et saucisses en casserole 239
- saucisses enrobées de bacon 324
- saucisses fumées barbecue 283

SAUCISSES
voir aussi Saucisses fumées
- casserole à l'allemande 241
- haricots et saucisses en casserole 239
- hot-dogs « tacos » 263
- saucisses enrobées de bacon 324
- saucisses et riz sauvage 252
- saucisses fumées barbecue 283

SAUMON
- couronne de saumon 334
- darnes de saumon à l'aneth 93
- pain de saumon 336
- saumon en crème 334

SORBETS
- sorbet à l'orange 304
- sorbet à la mangue 305
- sorbet aux cassis 305

SOUPES ET POTAGES
- gaspacho 214
- potage au cresson 204
- potage aux épinards 188
- soupe aux légumes 202
- potage aux lentilles et au jambon 203
- potage nourrissant 37
- soupe poulet et tomate 127
- soupe tomate et légumes 203
- vichyssoise 202

T

TACOS
- hot-dogs «tacos» 263
- tacos 21

TARTES
- quiche au ricotta sans abaisse 189
- tarte au citron et à l'ananas 33
- tarte aux fruits rouges 268
- tarte glacée aux fraises 32
- tarte glacée aux pêches 32

THON
- canapés chauds 284
- casserole au thon 14
- casserole de thon et de crevettes 333
- riz et thon en casserole 239
- surprise au thon 333
- thon au fromage 336
- thon doux-amer 335
- thon et nouilles en casserole 240

TOMATES 23
- aspic aux tomates 266
- bouchées de tomates au fromage à la crème 229
- potage à la tomate et au basilic 227
- tomates chaudes marinées 227
- tomates en casserole 228
- tomates farcies 227

TREMPETTES
- pour artichauts 350, 351
- trempette au jambon fumé 266
- trempette aux courgettes 266
- trempette épicée au bacon 151
- trempette piquante 301

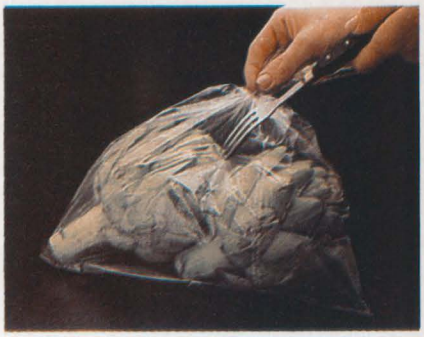
TRUITE
- truite farcie 148
- truite farcie au brocoli 147

V

VEAU
- escalopes à la hongroise 287
- escalopes avec grands-pères 289
- escalopes citronnées en casserole 287
- escalopes et tagliatelles au fromage 290
- escalopes gratinées 287
- escalopes, sauce à la crème sure 290
- persillade de veau à la crème 101
- roulé de veau au jambon et au fromage 288

Comment choisir et entreposer les artichauts

Choisissez *des artichauts bien fermes, plutôt lourds, aux feuilles bien rapprochées. Au printemps, les artichauts sont d'un beau vert éclatant, tandis qu'en hiver les feuilles peuvent souffrir du froid, ce qui n'en altère pas la qualité cependant. Les feuilles légèrement violacées n'ont aucune signification particulière, mais évitez d'acheter des artichauts dont les feuilles retombent un peu trop. En effet, ces artichauts sont trop mûrs et ils seront durs et difficiles à manger.*



Entreposez *les artichauts au réfrigérateur, dans un sac en plastique perforé et servez-vous-en dans un délai de quelques jours. Les artichauts cuits et couverts hermétiquement d'une pellicule plastique se conservent plusieurs jours au réfrigérateur.*

Préparation des artichauts

Parez *les artichauts, 1 po/2,5 cm dans le haut et près de la base. Retirez les petites feuilles du bas et coupez la partie supérieure des feuilles extérieures. Rincez à l'eau froide et secouez bien.*

Badigeonnez *les artichauts de jus de citron, enveloppez-les dans une pellicule plastique ou déposez-les dans un petit plat, ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau puis couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.*

Faites cuire à MAX., *jusqu'à ce que les feuilles du bas se détachent facilement. Tournez 1 fois pendant la cuisson; consultez le tableau à droite. Laissez reposer de 3 à 5 min.*

Retirez *la partie supérieure des feuilles internes puis évidez les artichauts. Farcissez-les, au goût, d'un mélange ou d'une sauce de votre choix ou servez-les simplement accompagnés d'une trempette.*

Artichauts au beurre citronné

14 min

Temps d'attente : 3 à 5 min

4 artichauts frais
½ lb/225 g de beurre
1 cuil. à soupe de jus de citron
poivre

4 PERSONNES

1 Préparez les artichauts selon les instructions données et faites cuire le temps requis. Laissez reposer de 3 à 5 min.
2 Entre-temps, préparez le beurre citronné : faites fondre le beurre dans un petit bol couvert, 2 ou 2 ½ min à MAX.
3 Ajoutez le jus de citron et le poivre. Évidez les artichauts, tel que montré, et versez le beurre sur les artichauts ou présentez-le à part, garni de ciboulette hachée, au goût.

Temps de cuisson des artichauts

Quantité	Temps de cuisson à MAX.
1	5 à 7 min
2	10 ou 11 min
3	11 ou 12 min
4	12 à 15 min

Artichauts à la vinaigrette

4½ min

Temps d'attente : aucun

2 boîtes de 14 oz/400 g de coeurs d'artichauts, bien égouttés

VINAIGRETTE

⅝ de tasse/150 ml d'huile végétale ou d'huile d'olive
4 cuil. à soupe de vin blanc
4 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
½ petit oignon, haché
1 cuil. à soupe de jus de citron
2 gousses d'ail, écrasées
½ cuil. à café de persil, de cerfeuil, de marjolaine et de basilic
6 grains de poivre
1 pincée de sel et de sucre

6 À 8 PERSONNES, COMME ENTRÉE

1 Versez les coeurs d'artichauts dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX.

2 Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette et faites chauffer 1 ½ min à MAX.

3 Versez sur les artichauts, couvrez et réfrigérez pendant au moins 4 h.

À gauche : *Artichauts à la vinaigrette*
Ci-dessous : *Trempette à la crème sure*

Trempette à la crème sure

30 s

Temps d'attente : aucun

4 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à café de jus de citron
3 cuil. à soupe de crème sure
sel et poivre
1 pincée de paprika

1 PERSONNE

1 Faites fondre le beurre dans un petit bol couvert, de 30 à 60 s à MAX.

2 Ajoutez le jus de citron et la crème sure et assaisonnez au goût. Versez dans un petit bol et saupoudrez de paprika. Servez avec des artichauts cuits, voir page 349.

VARIANTE

Trempette au yogourt : les personnes au régime voudront peut-être remplacer la crème sure par du yogourt nature ou utiliser moitié crème sure, moitié yogourt.

Trempette pour 2 : doublez les quantités et suivez les instructions données ci-dessus, mais faites fondre le beurre pendant 1 ¼ à 1 ¾ min à MAX.

Trempette à la moutarde

20 s

Temps d'attente : aucun

1 paquet de 3 oz/75 g de fromage à la crème
1 cuil. à soupe de mayonnaise
1 cuil. à café de moutarde de Dijon

1 PERSONNE

1 Faites ramollir le fromage à la crème de 20 à 30 s à MAX.
2 Incorporez la mayonnaise et la moutarde et servez avec des artichauts cuits (voir page 349).

VARIANTES

Trempette à l'oignon : faites comme ci-dessus, mais omettez la moutarde. Ajoutez une bonne grosse pincée de sel d'oignon et du poivre fraîchement moulu.

Trempette au fromage et à la ciboulette : faites ramollir le fromage et remplacez la mayonnaise et la moutarde par 1 cuil. à soupe de crème sure et 1 cuil. à soupe de jus de citron. Ajoutez 1 cuil. à soupe de ciboulette finement hachée et assaisonnez au goût.

Trempette pour 2 : doublez les quantités et faites comme ci-dessus, mais faites ramollir le fromage à la crème pendant 30 à 45 s à MAX.

Artichauts à la florentine

27 min

Temps d'attente : 3 à 5 min

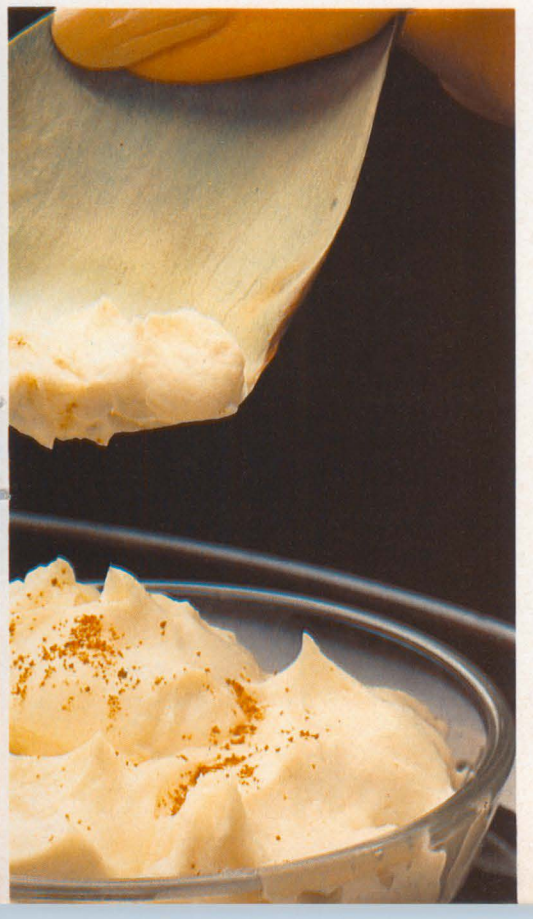
4 artichauts frais
4 cuil. à soupe de jus de citron
4 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe d'oignons hachés
2 cuil. à soupe de céleri haché
1 gousse d'ail, écrasée
1 cuil. à soupe de beurre
1 paquet de 12 oz/300 g d'épinards à la crème surgelés, décongelés (voir Notes sur la congélation)
3 cuil. à soupe de chapelure
1 cuil. à soupe de persil haché
poivre
4 cuil. à soupe de cheddar râpé

4 PERSONNES

1 Parez les artichauts, 1 po/2,5 cm sur le dessus et près de la base. Retirez les petites feuilles du bas et coupez les extrémités supérieures des autres feuilles. Badigeonnez les artichauts de jus de citron.
2 Déposez les artichauts dans un plat peu profond, ajoutez l'eau. Couvrez d'une pellicule plastique et faites cuire 10 min à MAX., jusqu'à tendreté. Laissez reposer de 3 à 5 min.
3 Faites fondre le beurre, l'oignon, le céleri et l'ail dans un plat couvert, 3 ou 4 min à MAX., en remuant à mi-temps. Incorporez les épinards, la chapelure, le persil et le poivre.
4 Dégagez le centre de chaque artichaut, retirez quelques feuilles centrales et évidez-les. Remplissez les cavités de farce aux épinards, déposez dans le plat de cuisson et couvrez d'une pellicule plastique.
5 Faites cuire de 8 à 10 min à MAX., jusqu'à ce que les feuilles se détachent facilement.
6 Saupoudrez le dessus des artichauts de fromage râpé et remettez au four, à découvert, pendant 1 ou 2 min à MAX.

Notes sur la congélation

Pour décongeler les épinards, retirez-les de l'emballage, déposez-les dans un bol, couvrez et mettez au four micro-ondes à DÉCONGÉLATION pendant 5 ou 6 min. Défaites les épinards à mi-temps.



Artichauts à la florentine

RAY DUNS

Artichauts citronnés

14 min

Temps d'attente : 3 à 5 min

4 artichauts frais
8 minces tranches de citron
½ lb/225 g de beurre
4 PERSONNES

1 Préparez et lavez les artichauts selon les instructions données, page 349.

2 Coupez 2 tranches de citron en 8 quartiers et glissez-les dans les feuilles extérieures de chaque artichaut, la pelure apparente.

3 Enveloppez chaque artichaut d'une pellicule plastique, disposez en cercle dans le four et faites cuire de 12 à 15 min à MAX., jusqu'à ce que les feuilles du bas se détachent facilement, en tournant les artichauts 1 fois pendant la cuisson. Laissez-les reposer de 3 à 5 min.

4 Entre-temps, faites fondre le beurre dans un petit bol couvert, 2 ou 2 ½ min, à MAX. Retirez le foin d'artichaut et servez-les avec le beurre.

VARIANTE

Artichauts citronnés pour 2 personnes : préparez 2 artichauts et coupez 4 minces tranches de citron. Suivez les instructions ci-dessus, mais faites cuire les artichauts 10 ou 11 min à MAX et faites fondre ¼ de lb/100 g de beurre seulement, pendant 1 ou 1 ½ min.

Artichauts braisés

24 min

Temps d'attente : 3 à 5 min

1 tasse/250 ml de bouillon de poulet
2 grosses pommes de terre, pelées et coupées en cubes de ½ po/12 mm
2 carottes, tranchées minces
1 gros oignon, émincé
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
½ cuil. à café de basilic
1 feuille de laurier
sel et poivre
2 artichauts, bien rincés et égouttés
2 cuil. à soupe de jus de citron
2 À 4 PERSONNES

À gauche : *Artichauts citronnés*
À droite : *Artichauts braisés*

1 Mélangez pommes de terre, carottes, oignon, huile et assaisonnements et ajoutez 3 cuil. à soupe de bouillon de poulet.

2 Couvrez et faites cuire 10 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois.

3 Préparez les artichauts en suivant les instructions données, page 349.

4 Incorporez le reste du bouillon et le jus de citron aux légumes. Ajoutez les artichauts et couvrez. Faites cuire de 14 à 16 min à MAX., jusqu'à ce que les feuilles du bas se détachent facilement, en remuant les légumes et en badigeonnant les artichauts 2 ou 3 fois. Laissez reposer de 3 à 5 min.

5 Jetez la feuille de laurier et réduisez le reste des légumes en purée. Enlevez le foin d'artichaut et remplissez les cavités de purée ou servez-la dans un plat à part, comme trempette. Saupoudrez le dessus de persil haché.

Biftecks hachés savoureux

Pour un bifteck haché, juteux et savoureux, utilisez votre four micro-ondes. Vous obtiendrez une viande succulente et, surtout, beaucoup moins grasse.

Les biftecks hachés préparés à la maison cuisent parfaitement aux micro-ondes, car ils sont de taille égale; de plus, les matières grasses y sont réparties uniformément. La viande est tendre et juteuse et beaucoup moins grasse. En effet, pendant la cuisson, le gras s'égoutte parfaitement.

La recette de base qui suit est pour 4 personnes. Pour six personnes, il suffit d'ajouter ½ lb/225 g de boeuf haché, 1 petit oignon émincé et 1 ½ cuil. à café de sauce Worcestershire.

Biftecks hachés - recette de base

5 min

Temps d'attente : 1 min

Le temps de cuisson indiqué ci-dessus convient pour des biftecks à point.

1 lb/450 g de boeuf haché maigre
1 oignon, finement haché
1 cuil. à café de sauce Worcestershire (facultatif)
sel et poivre
4 pains mollets ronds, grillés

4 PERSONNES

1 Mélangez bien tous les ingrédients et façonnez 4 galettes de ½ po/12 mm d'épaisseur.

2 Faites cuire à MAX., le temps requis (cuisson désirée et temps d'attente), selon les indications données à la page 354. Servez dans les pains mollets grillés, avec une feuille de laitue, au goût.

Préparation des biftecks hachés

Badigeonnez *ou saupoudrez la viande d'une sauce ou d'un assaisonnement pour faire brunir (sauce soya, sauce Worcestershire, avec un peu d'eau et de beurre).*

Disposez *la viande sur une grille de cuisson déposée dans un plat. Couvrez de papier absorbant et faites cuire le temps requis.*

Si vous préférez, *disposez les biftecks dans une assiette doublée de papier absorbant et couvrez d'une autre feuille de papier absorbant.*

Tournez *la viande et laissez cuire le temps minimum requis; vérifiez alors le degré de cuisson.*

Si vous faites cuire *plus de 4 biftecks à la fois, changez-les aussi de place au moment de les tourner.*

Laissez *reposer la viande, couverte de papier absorbant, pendant 1 ou 2 min. La couleur grisâtre disparaît, mais la surface reste bien humide.*

Temps de cuisson des biftecks hachés à MAX.

AVEC GRILLE DE CUISSON (voir ci-dessus)				AVEC UN PLAT À BRUNIR PRÉCHAUFFÉ (voir à droite)			
Quantité	1 côté	2 côté	Temps d'attente	Quantité	1 côté	2 côté	Temps d'attente
À point				**À point**			
2	2 min	1 ½ à 2 min	1 ou 2 min	2	1 ½ min	¾ à 1 min	aucun
4	3 min	2 à 2 ½ min	1 ou 2 min	4	2 min	1 ½ à 2 min	aucun
6	4 min	2 ½ à 3 min	1 ou 2 min	6	2 ½ min	2 à 2 ½ min	aucun
Bien cuit				**Bien cuit**			
2	3 min	2 à 2 ½ min	1 ou 2 min	2	2 min	1 ¼ à 1 ¾ min	aucun
4	4 min	2 ½ à 3 min	1 ou 2 min	4	2 ½ min	2 à 2 ½ min	aucun
6	5 min	3 à 3 ¼ min	1 ou 2 min	6	3 min	2 ½ à 3 min	aucun

Biftecks hachés, avec bacon et fromage

8¼ min

Temps d'attente : 6 min

Le temps de cuisson indiqué ci-dessus donne une viande à point.

biftecks hachés - recette de base, page 353
8 tranches de bacon
4 tranches de fromage fondu
8 tranches de cornichons à l'aneth
4 pains mollets ronds, grillés

4 PERSONNES

1 Préparez les biftecks hachés (voir page 353).

2 Disposez les tranches de bacon sur 3 feuilles de papier absorbant et couvrez d'une autre feuille de papier absorbant. Faites cuire de 3 à 4 ½ min à MAX., en tournant 1 fois. Laissez reposer 5 min.

3 Faites cuire la viande, le temps requis.

4 Disposez 2 tranches de bacon sur chaque bifteck et déposez-le sur la base du pain mollet. Couvrez d'une tranche de fromage et faites fondre à MAX., de 15 à 30 s.

5 Garnissez le dessus de tranches de cornichons à l'aneth et couvrez de l'autre moitié du pain mollet.

Comment se servir d'un plat à brunir

Faites chauffer *le plat 5 min à MAX., ou suivez les instructions du fabricant. Faites cuire les biftecks hachés à découvert (voir le tableau page 354). Tournez et déplacez la viande si vous faites cuire plus de 4 biftecks à la fois. Poursuivez la cuisson après avoir tourné la viande (voir tableau). N'utilisez pas de papier absorbant.*

Bifteck haché, avec bacon et fromage

Biftecks hachés, sauce aux champignons

12 min

Temps d'attente : 2 min

1 lb/450 g de boeuf haché maigre
1 petit oignon, haché fin
1 cuil. à soupe de piments mélangés séchés
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
¼ de cuil. à café de sel (facultatif)
¼ de cuil. à café de poivre
1 cuil. à café de raifort
½ lb/225 g de champignons tranchés
1 cuil. à café de sauce soya
½ cuil. à café de moutarde sèche
⅓ de tasse/60 ml de vin blanc
3 cuil. à café de fécule de maïs
⅓ de tasse/60 ml d'eau

4 PERSONNES

1 Mélangez bien le boeuf haché, l'oignon, les piments séchés, la sauce Worcestershire, le sel, le poivre et le raifort. Façonnez 4 biftecks et déposez-les dans un plat de 8 x 12 po/20 x 30 cm.

2 Couvrez et faites cuire de 5 à 9 min à MAX., en tournant à mi-cuisson. Retirez la viande, couvrez et laissez en attente; réservez le jus de cuisson.

3 Ajoutez le reste des ingrédients au jus de cuisson et mélangez bien. Faites cuire à découvert de 6 à 9 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à ce que les champignons soient bien tendres.

4 Remettez les biftecks dans la sauce et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX. Laissez reposer 2 min et servez avec des pommes de terre nouvelles et des carottes en rondelles.

Biftecks Salisbury

8½ min

Temps d'attente : 2 min

1 lb/450 g de boeuf haché maigre
1 oeuf, battu
3 cuil. à soupe de chapelure
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
sel
1 carotte, finement râpée
½ petit oignon, haché fin
1 branche de céleri, hachée fin
½ poivron vert, haché fin

SAUCE POUR BRUNIR (facultatif)
2 cuil. à café de sauce Worcestershire
2 cuil. à café d'eau

SAUCE
4 cuil. à café de mélange pour sauce à l'oignon
⅝ de tasse/150 ml d'eau
4 pains mollets ronds, grillés

4 PERSONNES

1 Mélangez bien viande, oeuf, chapelure, sauce Worcestershire, sel et légumes. Façonnez 4 biftecks et disposez-les dans un plat carré de 8 po/20 cm.
2 Mélangez sauce Worcestershire et eau, s'il y a lieu, et badigeonnez la viande. Couvrez de papier ciré et faites cuire 4 min à MAX.
3 Tournez les biftecks, badigeonnez de nouveau, couvrez et faites cuire de 2 ½ à 4 ½ min à MAX. Égouttez, couvrez et laissez reposer 2 min. Entre-temps, préparez la sauce.
4 Versez le mélange à sauce dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, ajoutez l'eau. Couvrez et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant à chaque minute, jusqu'à consistance homogène.
5 Déposez les biftecks sur une moitié du pain grillé, versez la sauce sur la viande et couvrez de l'autre moitié du pain mollet.

Conseils du chef

Les légumes doivent être hachés finement afin que vous puissiez facilement les mélanger aux autres ingrédients, sinon les biftecks risquent de se défaire pendant la cuisson.

Biftecks hachés au fromage

Biftecks hachés au fromage

5 min

Temps d'attente : 1 min

Le temps indiqué donne une viande cuite à point.

1 lb/450 g de boeuf haché maigre
sel et poivre au goût
4 cuil. à soupe de cheddar râpé
4 pains mollets ronds, grillés

4 PERSONNES

1 Mélangez bien la viande et les assaisonnements, façonnez 8 biftecks de 4 po/10 cm de diamètre.
2 Saupoudrez 4 biftecks de fromage râpé, couvrez des 4 autres biftecks et pressez bien les bords.
3 Faites cuire à MAX. le temps requis, jusqu'au degré de cuisson désiré; consultez le tableau de la page 354.
4 Déposez la viande cuite dans les pains mollets grillés et garnissez le tout de laitue déchiquetée et de tranches de tomate.

VARIANTES
Ajoutez 2 cuil. à soupe des ingrédients suivants, au goût, à chaque bifteck haché.

Bacon cuit et émietté (voir instructions pour la cuisson, page 355, étape 2, biftecks hachés avec bacon et fromage).

Maïs sucré ou relish aux concombres.
Olives farcies hachées, cornichons ou câpres.
Oignon cru émincé, poivron vert ou rouge haché ou champignons tranchés.

Biftecks hachés avec riz

11¼ min

Temps d'attente : 2 min

1 lb/450 g de boeuf haché maigre
1 oeuf, battu
sel
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 boîte de 4 oz/100 g de champignons tranchés, bien égouttés
1 boîte de 10 oz/277 g de riz à cuisson rapide
¼ de tasse/50 ml d'eau

SAUCE POUR BRUNIR
2 cuil. à café de sauce Worcestershire
2 cuil. à café d'eau

4 PERSONNES

1 Mélangez bien le boeuf haché, l'oeuf et le sel et façonnez 4 biftecks.
2 Faites fondre le beurre dans une casserole couverte de 10 tasses/2,5 l, pendant 15 s à MAX. Incorporez les champignons, le riz et l'eau. Déposez les biftecks sur le riz et couvrez avec une pellicule plastique.
3 Faites cuire 5 min à MAX., en tournant le plat 1 fois.
4 Diminuez la puissance à MED., laissez cuire de 3 à 5 min, jusqu'à ce que le riz ait absorbé presque tout le liquide.
5 Mélangez sauce Worcestershire et eau; badigeonnez-en la viande. Couvrez de nouveau et faites cuire de 3 à 5 min à MAX., jusqu'à ce que le riz soit bien chaud. Laissez reposer 2 min avant de servir.

Au régime

Vous avez quelques kilos en trop et voulez suivre un régime ? Laissez votre four micro-ondes vous aider. Préparez des aliments nutritifs, sans gras, à l'aide de votre four et suivez votre régime avec plaisir, tout en vous simplifiant la vie.

Pour suivre un régime pour maigrir, il faut de la volonté et de la détermination. Certains jours, vous manquez de motivation, surtout quand vient le moment de décider exactement ce que vous pouvez manger. Le four micro-ondes est un atout précieux pour toute personne voulant se mettre au régime.

Tout d'abord, la cuisson aux micro-ondes se fait sans gras additionnel : ajoutez plutôt des épices, des herbes, des assaisonnements variés à vos aliments. Ils seront plus savoureux mais demeureront faibles en calories. N'oubliez pas également que la cuisson aux micro-ondes se fait rapidement : ainsi, à la fin de la journée, lorsque vous rentrez à la maison affamés, vous ne serez plus portés à préparer uniquement un sandwich, car vous pouvez dorénavant faire cuire une portion de poulet ou de poisson tout aussi rapidement au four micro-ondes.

Voici un délicieux repas faible en calories : Poulet au paprika de régime, salade verte et salade de fruits frais.

Bien manger
Si vous éliminez l'un ou l'autre des éléments essentiels de tout bon régime alimentaire, soit l'eau, les protéines, les hydrates de carbone, les minéraux, les vitamines et le gras, ou si, au contraire, vous en absorbez en quantités exagérées, vous vous exposez à des problèmes de santé. Les régimes miracles peuvent sembler efficaces, mais ils produisent rarement des effets à long terme. Ainsi, vous perdrez sans doute du poids, mais il s'agit plutôt de liquides dans l'organisme et non de gras. Un bon régime alimentaire doit se composer d'éléments nutritifs variés et vous aider à retrouver votre poids idéal lentement et sûrement. Toutefois, consultez toujours votre médecin avant d'entreprendre un régime pour maigrir.

Pour rehausser la saveur des aliments
Les aliments que vous mangez doivent avoir bon goût, sinon ce sera peine perdue. N'hésitez pas à utiliser des assaisonnements pour rehausser la saveur des aliments. Si vous cherchez à éliminer le gras et le sel de votre alimentation, le four micro-ondes vous rendra de précieux services. Laissez aller votre imagination et faites vous-même des mélanges d'herbes et d'épices (voir page 360) à conserver dans le garde-manger et à utiliser pour rehausser la saveur des aliments cuits nature. Choisissez de la margarine, des sauces et vinaigrettes faibles en calories. Le four micro-ondes est l'outil idéal pour la cuisson de portions individuelles : chacun peut donc facilement organiser le menu qui lui convient.

Poulet au paprika - comment éliminer le surplus de calories
Le four micro-ondes vous permet de préparer de succulents plats faibles en calories : voyez vous-même les recettes ci-dessous du poulet au paprika. La cuisson conventionnelle exige 4 cuil. à soupe de beurre et 2 cuil. à soupe d'huile végétale, tandis que la cuisson aux micro-ondes ne demande que 2 cuil. à soupe de gras, éliminant par le fait même 110 calories par portion. Pour réduire encore plus la quantité de calories par portion, éliminez le beurre et utilisez du yogourt nature. Procédez de la même façon pour d'autres recettes préparées aux micro-ondes.

Poulet au paprika - comment réduire le nombre de calories

Cuisson conventionnelle

Temps d'attente : aucun

4 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe d'huile végétale
1 poulet de 2 ½ à 3 ½ lb/1,25 à 1,75 kg, coupé en morceaux
sel et poivre
1 cuil. à soupe de paprika
½ oignon, haché fin
5 cuil. à soupe de vin blanc sec
1 contenant de 5 oz/150 g de crème sure

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre et l'huile dans une casserole en fonte. Ajoutez le poulet et faites-le brunir de tous les côtés.
2 Assaisonnez et ajoutez l'oignon et le vin.
3 Amenez le tout à ébullition puis diminuez la chaleur. Couvrez et laissez mijoter de 25 à 30 min, jusqu'à tendreté.
4 Retirez le poulet à l'aide d'une écumoire; incorporez la crème sure, faites chauffer doucement puis versez la sauce sur le poulet.

Par portion :
Calories : 555 Kilojoules : 2330

Cuisson aux micro-ondes

16¾ min

Temps d'attente : 5 min

2 cuil. à soupe de beurre
1 poulet de 2 ½ à 3 ½ lb/1,25 à 1,75 kg, coupé en morceaux
sel et poivre
1 cuil. à soupe de paprika
½ oignon, haché fin
3 cuil. à soupe de vin blanc sec
1 contenant de 5 oz/150 g de crème sure

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre de 15 à 30 s à MAX.
2 Ajoutez le poulet en enrobant parfaitement les morceaux de beurre, assaisonnez, incorporez l'oignon et le vin.
3 Couvrez, faites cuire de 15 à 18 min à MAX., en tournant le poulet 1 fois.
4 Retirez le poulet, couvrez et laissez reposer 5 min. Dégraissez le jus de cuisson et incorporez la crème sure. Faites chauffer de 1 ½ à 2 ½ min à MED. Versez la sauce sur le poulet et servez.

Par portion :
Calories : 445 Kilojoules : 1875

De régime - cuisson aux micro-ondes

16½ min

Temps d'attente : 5 min

1 poulet de 2 ½ à 3 ½ lb/1,25 à 1,75 kg, en morceaux et sans peau
sel et poivre
1 cuil. à soupe de paprika
½ oignon, haché fin
3 cuil. à soupe de vin blanc sec
1 contenant de 5 oz/150 g de yogourt nature

4 PERSONNES

1 Disposez les morceaux de poulet dans une casserole, assaisonnez de sel, de poivre et de paprika. Ajoutez l'oignon et le vin.
2 Couvrez et faites cuire de 15 à 18 min à MAX., en remuant le tout à mi-cuisson.
3 Retirez le poulet, couvrez et laissez reposer 5 min. Dégraissez le jus de cuisson.
4 Incorporez le yogourt, diminuez la puissance à MED. et laissez chauffer de 1 ½ à 2 ½ min. Versez la sauce sur le poulet et servez.

Par portion :
Calories : 240 Kilojoules : 1010

Crevettes à la créole

13 min

Temps d'attente : 5 min

1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
1 oignon, haché fin
1 petit poivron vert, en cubes de ¼ de po/6 mm
½ cuil. à café d'assaisonnement au chili (voir page 360)
1 feuille de laurier
1 lb/450 g de crevettes décortiquées, cuites et surgelées
1 tasse/225 g de riz cuit

4 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients, sauf les crevettes et le riz, dans une casserole de 6 ¼ tasses/1,5 l, en défaisant les tomates à la cuiller.
2 Couvrez et faites cuire de 8 à 12 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant 1 fois à mi-cuisson.
3 Incorporez les crevettes, couvrez et faites chauffer 5 min à MAX., en remuant 2 fois.
4 Laissez reposer, couvert, 5 min. Jetez la feuille de laurier et servez avec du riz bouilli.

Par portion :
Calories : 345 Kilojoules : 1450

Oeufs brouillés au fromage

3½ min

Temps d'attente : 1 min

Repas-minute pour deux personnes. Servez ce savoureux plat avec du bon pain de blé entier ou une tranche de pain de blé entier grillée.

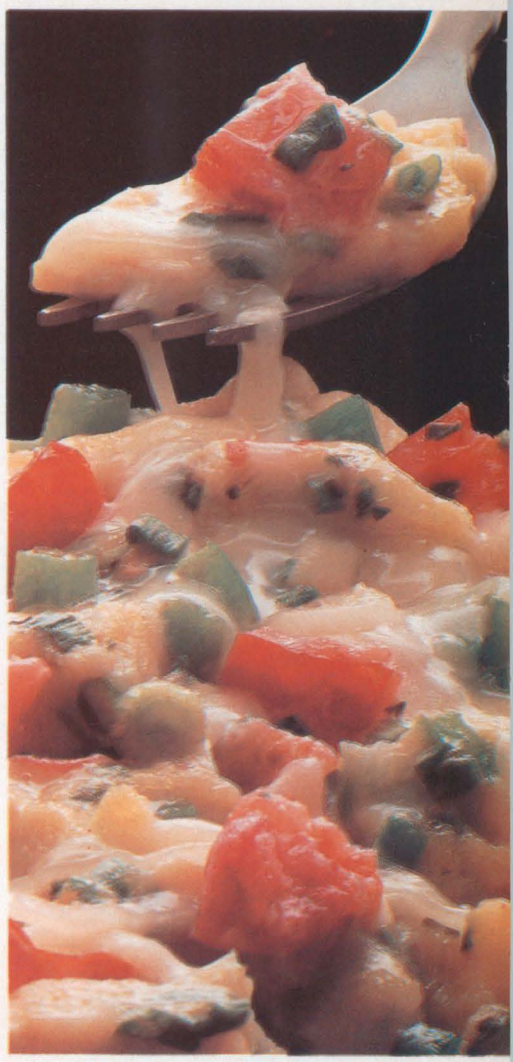
4 oeufs
¾ de cuil. à café d'assaisonnement aux fines herbes (voir page 360)
1 grosse pincée de poivre
¼ de poivron vert, haché
2 petits oignons, hachés
1 petite tomate, coupée en morceaux
4 cuil. à soupe de cheddar faible en matières grasses

2 PERSONNES

1 Battez les oeufs, ajoutez les assaisonnements, incorporez le poivron, les oignons et la tomate.
2 Faites cuire à découvert 3 ½ min à MAX., en remuant à chaque minute.
3 Ajoutez le fromage, couvrez et laissez reposer 1 min.

Par portion :
Calories : 130 Kilojoules : 545

Ci-dessus : *Crevettes à la créole*
Ci-dessous : *Oeufs brouillés au fromage*



Escalopes de dinde à l'italienne

19 min

Temps d'attente : 5 min

De tendres escalopes accompagnées de haricots verts et nappées d'une délicieuse sauce aux tomates : voici un plat savoureux et faible en calories qui réjouira votre palais. Servez avec une salade verte.

1 paquet de ½ lb/225 g de haricots verts entiers surgelés
4 escalopes de dinde de ¼ de lb/100 g chacune et de ¼ de po/6 mm d'épaisseur
¾ de cuil. à café d'assaisonnement aux fines herbes (voir ci-contre)
1 boîte de 11 oz/300 g de sauce tomate
2 cuil. à soupe de parmesan râpé

4 PERSONNES

1 Percez le sachet de haricots et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX.; égouttez bien.
2 Déposez le quart des haricots au centre de chaque escalope, roulez et fixez les extrémités à l'aide de cure-dents.
3 Disposez les roulés de dinde dans un plat carré de 8 po/20 cm. Assaisonnez et versez la sauce tomate sur les roulés. Couvrez de papier ciré.
4 Faites cuire 10 min à MED. Tournez les roulés et badigeonnez de sauce. Saupoudrez de fromage râpé.
5 Couvrez et faites cuire encore de 6 à 10 min. Laissez reposer, couvert, pendant 5 min. Servez avec une salade verte.

VARIANTE
Remplacez la dinde par des escalopes de poulet désossé ou préparez ce plat avec une sauce différente : essayez une sauce aux tomates et aux champignons ou au vin rouge.

Par portion :
Calories : 180 Kilojoules : 755

Assaisonnements - cuisine minceur

Voici 3 recettes d'assaisonnements à conserver jusqu'à 6 mois dans des récipients hermétiques. Saupoudrez-les sur les plats cuits aux micro-ondes sans ajouter de calories. Si vous assaisonnez vos plats avant de les cuire, évitez de ne pas trop en ajouter car la cuisson aux micro-ondes accentue les saveurs et les assaisonnements.

Aux fines herbes

3 oz/75 g de sel ou de succédané de sel à faible teneur en sodium
2 cuil. à soupe de persil séché
2 cuil. à soupe d'estragon
2 cuil. à soupe de ciboulette
2 cuil. à soupe de sarriette

1 Mélangez tous les ingrédients et versez dans un contenant.
2 Utilisez dans la préparation de poisson, de fruits de mer, de volaille, d'oeufs, de légumes et de salades.

Aux fines herbes et aux épices

1 cuil. à soupe de poivre noir
1 cuil. à soupe de thym
1 cuil. à soupe de graines de carvi
1 cuil. à soupe de paprika
2 cuil. à café de poudre d'ail
1 cuil. à soupe de graines de sésame

1 Mélangez tous les ingrédients et versez dans un contenant.
2 Utilisez dans la préparation de plats de viande.

Au chili

2 cuil. à soupe de sel ou de succédané de sel à faible teneur en sodium
2 cuil. à soupe d'assaisonnement au chili
2 cuil. à café de poudre d'ail
1 cuil. à soupe d'origan
1 cuil. à soupe de cumin

1 Mélangez tous les ingrédients et versez dans un contenant.
2 Utilisez dans la préparation de volaille, de viandes rôties, de poisson, de fruits de mer et de légumes.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance : voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :

- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

Le guide complet pour bien utiliser son
MICRO-ONDES

La cuisine de l'avenir dès à présent.

Il vous manque des numéros ! Ou encore des reliures !

Faites-en la demande à votre dépositaire ou par la poste à : Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2.

MICRO secrets

Des céréales croustillantes

Les céréales ne sont guère appétissantes si elles ont perdu leur fraîcheur. Grâce à votre four micro-ondes, vous pouvez rendre aux céréales leur aspect croustillant. Comptez entre 30 s et 3 min aux four micro-ondes.

Étalez les céréales sur une assiette doublée de papier absorbant. Déposez une tasse d'eau au four, pour empêcher que le papier absorbant ne devienne trop chaud. Faites chauffer de 30 s à 3 min à MAX., selon l'état rassis des céréales. Remuez toutes les 30 s pour éviter qu'elles ne surchauffent. Déterminez ainsi le temps requis, selon l'état rassis des céréales à chacune des vérifications effectuées.